12.038 Mäsovo - zeleninový nákyp
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	3,50	3,50	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
zelenina koreňová	4,00	3,20	6,00	4,80	7,00	5,60	9,00	7,20
soľ	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	35	1,75
olej	0,35	0,35	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,45	0,45
strúhanka	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
hrášok sterilizovaný b. n.	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
karfiol čerstvý	0,70	0,60	1,20	1,02	1,70	1,45	2,30	1,96
muškátový orech			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
syr tvrdý	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10	0,15	0,10
hmotnosť porcie v g	80		105		130		165	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté mäso pokrájame na kocky. Na časti oleja opražíme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, opražíme, osolíme, podlejeme vodou, dusíme do mäkka. Koreňovú zeleninu, karfiol očistíme, pokrájame a dusíme v malom množstve vody. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, mliekom, uvaríme bešamel. Do vychladnutého bešamelu pridáme žĺtka, udusenú zeleninu, sterilizovaný hrášok, mäkké mäso, posekanú petržlenovú vňať, muškátový orech, čierne mleté korenie a nakoniec tuhý sneh z bielkov. Masu dáme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, posypeme strúhaným syrom a pečieme asi 30 minút.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	Mg	mg	mg	mg

A	737	177	9,70	11,4	2,1	8,2	1,6	97,7	1,6	0,216	0,2	0,1	14,6	2,5
B	1021	245	12,48	15,9	3,7	11,8	2,4	148,8	2,2	0,318	0,2	0,2	21,9	3,0
C	1250	300	15,59	19,4	4,3	14,3	3,0	186,4	2,7	0,379	0,3	0,3	27,7	3,7
D	1541	370	19,12	24,2	5,5	17,1	3,8	229,9	3,3	0,485	0,3	0,3	35,6	4,5